le P'tit Agora

N°26 SEPTEMBRE/OCTOBRE 2013

Infos pratiques

Maison de Quartier - Accueil
5 rue du Morbihan - 35700 Rennes
Tél.02 99 27 21 10
http://labellangerais.org
contact@labellangerais.org

Horaires

Jusqu'au 6 septembre 2013
Lundi et jeudi : 14h-18h
Mardi, Mercredi, Vendredi :
10h-12h / 14h-18h

Du 9 septembre au 19 octobre 2013
Lundi : 14h-19h
Mardi : 10h-12h / 14h-20h
Mercredi : 10h-12h30 / 13h30-20h
Jeudi : 14h-20h
Vendredi : 10h-12h / 14h-19h
Samedi : 9h30-12h

Pendant les vacances de la Toussaint
Lundi et jeudi : 14h-18h
Mardi, Mercredi, Vendredi :
10h-12h / 14h-18h

ISSN : 1623-717 X
Dépôt légal : à parution-Gratuit
Directrice de publication :
Sophie LE QUINQUIS
Rédactrice en chef :
Cécile MOUSSION

Impression : Le Colibri Imprimeur,
3 rue du Bray 35510 Cesson Sévigné
Tél. 02.23.35.50.50
Diffusion dans les commerces
du centre commercial et à la Maison
de Quartier La Bellangerais
2000 exemplaires

Editeur :
La Bellangerais - Maison de Quartier - Association Loi 1901
5 rue du morbihan - 35700 Rennes
Tél. 02 99 27 21 10 - Fax 02 99 27 21 11 - contact@labellangerais.org

Samedi 7 septembre

Portes Ouvertes

***Les nouveaux adhérents** peuvent s'inscrire aux activités à partir de la Porte Ouverte qui aura lieu le samedi 7 septembre de 9h30 à 15h.*

***Vous pourrez rencontrer** la plupart des intervenants. Un planning avec les présences des intervenants présents cette journée, sera disponible à l'accueil et sur la vitre de la Maison de Quartier à partir du 29 août.*

***"La ruche qui dit oui" et les jardins du Breil** (producteurs locaux et produits bio), vous proposent un apéro-discut de 11h à 13h, afin de vous présenter le nouveau projet de la rentrée 2013, à la Maison de Quartier.*

Les rendez-vous théâtre de septembre et octobre

Le Rendez-vous Théâtre du mois de Septembre avec Les Flagrants Délires

La première réunion de préparation du week-end théâtral à la Maison de Quartier de La Bellangerais aura lieu **les 27 et 28 septembre 2013.**

Comme toujours le rire sera bien présent à l'affiche "LES BELLES SŒURS" d'Eric ASSOUS.
Un frère invite ses 2 autres frères et ses belles sœurs. Dans le même temps, sa femme invite la secrétaire de son mari. Cette dernière, véritable bombe, connaît les 3 hommes mais pas les femmes. C'est la panique chez les hommes et la suspicion chez les femmes !
Eric ASSOUS dépeint de manière humoristique et très efficace les relations entre couples. Sa pièce a obtenu le Molière 2008 du meilleur auteur et le prix Raimu 2007 de la meilleure comédie, "*tout un programme*" précise Didier LEDUC, acteur de la Troupe.

La troupe reste aussi fidèle à sa fibre générosité. Cette année, deux nouvelles associations sont choisies.
Représenté par sa Présidente Marie GOUBAND, LOISIRS PLURIEL s'est donné pour but de développer l'accès aux loisirs et vacances des enfants en situation de handicap et de permettre à leurs parents de bénéficier de temps de répit et de mieux concilier leurs temps de vie familiaux et professionnels.
Puis l'association des PARRAINS D'OR, "*Nous sommes une association de proximité qui propose le parrainage avec des enfants d'Orphelinats Roumains du Judet de Sibiu (centre de la Roumanie) et ce depuis plus de 20 ans. La réussite de ce concept, le fait que nous donnons en direct sur place, assure la force du lien et sa qualité*" commente Pascale MOUSSEAUX, la Présidente.

En pratique :
Vendredi 27 septembre à 20h30
Samedi 28 septembre à 20h30
Tarifs :
9 € tarif normal
6 € tarif réduit *(étudiant, demandeur d'emploi, personne handicapée, enfant de 13 ans et plus, adhérent Maison de Quartier 2013-2014 pour les représentations à la Maison de Quartier).*
4 € tarif réduit (enfant de 12 ans et moins)
Renseignements et réservations :
02 99 92 48 26 ou 06 62 43 68 71
ou en écrivant à
flagranstdelires@hotmail.fr
Billets en vente à la Maison de Quartier de la Bellangerais

LA COMPAGNIE THÉATRALE
LES FLAGRANTS DÉLIRES
présente une Comédie d'Eric ASSOUS
Les belles-soeurs
Au profit de
Rennes
Maison de quartier de la Bellangerais
VENDREDI 27 SEPTEMBRE 2013 - 20 h 30
SAMEDI 28 SEPTEMRE 2013 - 20 h 30
Tarifs : 9€ - 6€ - 4€
Réservations-renseignements
02 99 92 48 26
06 62 43 68 71
RETROUVEZ TOUTE L'ACTUALITÉ DE LA TROUPE SUR :
www.flagrants-delires.fr

Comédie "L'homme Prudent" de Carlo Goldoni

Au cœur d'une intrigue comique, une famille déchirée par la jalousie et les rivalités. Pantalon veut tout régenter chez lui et s'attire les foudres de sa maisonnée, ou son épouse, Béatrice, ourdit un complot contre lui ....
Mise en scène : Virginie ESNAULT
Interprétée par les adultes du cours de Théâtre de la Maison de Quartier La Bellangerais
En pratique :
Samedi 5 octobre à 14h30 et 20h30
Gratuit

Secteur Enfance

Le fonctionnement du centre de loisirs le mercredi... *en bref*

Le centre de loisirs est ouvert de 13h30 à 18h30, après le temps du repas.

- Les enfants scolarisés aux écoles Jules Isaac et Jules Ferry peuvent être récupérés par le personnel de la Maison de Quartier dès 12h, pour aller manger à la Maison de Quartier. (Nous prévenir le plus tôt possible et au plus tard la veille avant 18h/ sous réserve de place).
- Un planning de pédibus sera mis en place avec le personnel de la Maison de Quartier et les parents disponibles *(Contacter la Maison de Quartier)*.
- L'équipe pourra accueillir les enfants des autres écoles pour le repas du midi à 12h30.
- L'inscription au repas uniquement, n'est pas possible.
- Les enfants inscrits aux activités de la Maison de Quartier peuvent être accompagnés par le personnel à leurs activités *(uniquement pour les activités de 13h30 à 18h)*.

(Voir organisation /conditions d'inscriptions et tarifaires page 8 et 9 de la plaquette 2013-2014 et/ou le site internet : www.labellangerais.org)

Rentrée du centre de loisirs le mercredi 5 septembre *(attention nombre de place limitée et réservée aux enfants dont le dossier d'inscription 2013-2014 sera complet)*.
N'hésitez pas à nous joindre : Reinald BABILLOTE, Laurie PRAUD & Cécile MOUSSION

Vacances de la Toussaint

Le centre de loisirs sera ouvert pendant les vacances de la Toussaint du lundi 21 au jeudi 31 octobre 2013.
Accueil comme d'habitude à la demi-journée, à la journée *(se référer au programme pour les animations et organisations particulières)*. Nouveaux horaires : fermeture du centre de loisirs à 18h30 !

Festival Marmaille 2013

Le Festival Marmaille se tiendra du 15 au 25 octobre 2013 sur Rennes et le département d'Ille-et-Vilaine.
Deux propositions artistiques sont à découvrir en famille à la Maison de Quartier la Bellangerais.
La vie de Smisse, compagnie Voix-off, Damien Bouvet - Clown, théâtre et objet - Tout public dès 3 ans
Smisse est un petit d'homme. Il est doué de parole. Il a trois ans et un singe nommé Ouf le singe. Il entre en petite section. Il teste la résistance des choses et des êtres, il invente des mondes et les explore, il rit, pleure, aime, déteste, discute, court très vite, fait l'hélicoptère, mange, dort... Smisse est un aventurier du quotidien. Le côtoyer, pour ses proches, est souvent une expérience de l'extrême. Sinon, la vie de Smisse est simple, universelle. Damien Bouvet en fait un spectacle pour les enfants et leurs parents et les parents de leurs parents. De Ivan Grinberg
En pratique :
Vendredi 18 octobre à 10h et 14h30
Samedi 19 octobre à 15h

Concert Tôt de l' Ensemble FA7 - Spectacle musical - Tout public dès 2 mois
Un salon de musique plein de surprises, des coussins multicolores, une chanteuse qui se joue des lumières dans son surprenant appartement, nous accueillant pour un récital si peu ordinaire...
Nous y découvrirons la douceur d'une bossa brésilienne, les éclats de rire de Purcell, la tendresse de Mozart, le mystère d'une jungle apparaissant de ses sifflets d'oiseaux, de féériques lumières nées d'un air de Rossini...
En pratique :
Mardi 22 octobre à 9h30, 11h et 17h
Renseignements et inscriptions : Théâtre Lillico, 135 rue d'Antrain BP 30 309 Rennes Cedex
Billetterie : 02 99 63 13 82
Site internet de Marmaille : www.theatre-lillico.fr

Expose tes droits...

Pendant les vacances de la Toussaint, les enfants du centre de loisirs aborderont le thème des droits de l'enfant. Au programme, découverte de différents articles de la convention des droits de l'enfant à travers des jeux, livres, débats... création d'un court-métrage ainsi que d'une exposition.
En partenariat avec l'UNICEF 35, les enfants fabriqueront des Poupées Frimousses, qu'ils vendront durant le mois de novembre. Les fonds récoltés seront reversés à l'UNICEF et serviront pour les campagnes de vaccination.
Les enfants participeront aussi à la **journée des droits de l'enfant** organisée par la Ville de Rennes le **22 novembre 2013** au Musée des Beaux-Arts, lors de laquelle ils présenteront le court-métrage réalisé pendant les vacances. Une occasion de découvrir les travaux des autres centres et de rencontrer les personnes ayant travaillé sur le même sujet !

Nouvelles activités, nouveaux horaires, nouvelles têtes… de la rentrée 2013 !

Fitness

le lundi de 19h30 à 20h30, le mercredi de 12h15 à 13h15, le jeudi de 20h à 21h

Ce cours est un mélange de cardio-musculation - étirement- renforcements musculaires - step…

Intervenantes : Aurélie DUGUE le mercredi
Marie-Luce LE GALL le lundi et le jeudi. Vous pourrez la rencontrer le 9 septembre de 18h30 à 19h30. *(Inscription Maison de Quartier La Bellangerais)*

Dessin Peinture pour les 8/11 ans

le mercredi de 13h30 à 15h

Apprentissage de techniques de dessin et couleurs pour aider l'enfant à développer et créer sa pratique artistique.

Intervenante : Jenna BARBER

Arts Plastiques

Modification horaires arts plastiques adultes ! Ils auront lieu le mardi de 20h à 22h. De nombreux ateliers pourront être mis en place comme, la mosaïque, la création de bijoux…

De nouvelles associations : Association Equilibre et Santé

« Marre du stress, marre d'être vidé….
Marre de manger sur le pouce, marre de se sentir mal après le repas….
Marre de se traîner, marre de ne plus avoir la pêche….
Marre d'être mal dans son corps et dans sa tête…. »

Apprenez à vous détendre, à vous relaxer.
Venez relâcher les tensions et apaiser votre corps et votre esprit.
Venez découvrir les conseils pour une alimentation-santé.
Venez retrouver votre dynamisme, votre vitalité.

Intervenante : Marie-Pascale CRETIN de l'association Équilibre Santé *(Renseignements, tarifs et inscriptions au 06 11 47 77 88)*

Le lundi :
12h30-13h30 : Relaxation guidée dynamique.
14h30-16h : Biokiné-gym.
19h-21h : Ateliers : "*Que changer dans sa vie pour améliorer sa santé ou la préserver*".
"*Gérer son stress, ses émotions, ses pensées*"
"*Alimentation Santé*"

Le mardi : 14h-16h : Atelier Mandalas.
Le mercredi : 9h30-10h30 : Relaxation guidée dynamique.

Journée découverte gratuite des activités de l'association le jeudi 12 septembre
9h-10h : Relaxation guidée dynamique ; 10h30-12h : Biokiné-gym.
14h-16h : Atelier mandalas.
19h : Conférence : "*Comment préserver sa vitalité*".

Tai-chi

le lundi de 9h30 à 10h30 et de 18h à 19h

D'origine chinoise, le tai-chi est à la fois une pratique de santé, de l'autodéfense, de la méditation, une façon de vivre, une possibilité d'ouverture sur soi et une célébration de l'énergie vitale en nous…

Intervenant : Sarosy NAY de la Compagnie UBI *(Inscription au 06 63 54 39 97)*

Secteur Multimédia

La Boite à Outils

Pour la quatrième année consécutive, le pôle multimédia vous propose un accompagnement tout au long de l'année, dans vos usages de l'informatique et la jungle du multimédia. Anciens participants, votre inscription est prioritaire jusqu'au **6 Septembre 2013** !

Tarif : Adhésion + 60 €
Horaire : le mardi de 14h à 16h, une fois tous les 15 jours

Les ateliers thématiques à la séance

Nouveau !

Des ateliers thématiques à la carte, ouverts aux débutants comme aux personnes plus expérimentées. Voici la programmation des premières séances :

jeudi 19 septembre 2013	Débuter avec Windows 1 XP / Vista / Seven
jeudi 17 octobre 2013	Comment envoyer un E-mail *(Avec ou sans pièce jointe)* Windows Mail / Thunderbird / Webmails
jeudi 21 novembre 2013	Sécuriser ses données *(mon ordinateur et mes données sur Internet)*
jeudi 5 décembre 2013	Envoyer une carte de Vœux avec mon ordinateur Avec LibreOffice et quelques outils

Tarif : 5 €/séance *(Adhésion ponctuelle obligatoire pour les non-adhérents + 8 €)*
Horaire : de 16h à 18h, sous réserves.

Nouveau !

Accompagnement technique à la recherche d'emploi

En partenariat avec le CCAS et la Mission Locale, le pôle multimédia propose un accueil dédié aux personnes en recherche d'emploi afin de permettre à chacun les actions suivantes : mettre à jour son CV, envoyer une candidature par e-mail, se créer une adresse e-mail gratuite ou utiliser les réseaux sociaux pour trouver un emploi.

Modalité d'accès : ouvert à toutes les personnes en recherche d'emploi. L'inscription aux ateliers peut se faire à l'accueil de la Maison de Quartier, au pôle multimédia, ou au CCAS de Maurepas ou à la mission locale. L'inscription est gratuite.
Horaires : le mardi de 9h30 à 11h, sur RDV et de 11h à 12h en accueil collectif *(limité à 6 personnes)*.

L'accès Libre

Venez poser une question technique, demandez un conseil à l'animateur, utilisez Internet, les réseaux sociaux et les ressources de la salle informatique, mettez à jour votre CV ou encore, choisissez un atelier d'initiation. Ce moment est ouvert à toutes et à tous.

Tarif : Accès libre aux ressources de la salle pour tous les adhérents. Non-adhérents, vous serez accueillis par l'animateur qui pourra vous renseigner sur les inscriptions possibles
Impressions A4 recto seul payantes : Noir et Blanc : 0,20€/page - Couleur : 0,50 €/page - Affiche ou Photo 2 €/page
Horaires : le mardi de 17h à 19h

La ruche qui dit oui *arrive à la Bellangerais….*

à partir du mercredi 25 septembre !
Commander vos produits bio ou traditionnels sur le site internet : **www.laruchequiditoui.fr** et venez les chercher à la Maison de Quartier La Bellangerais le mercredi de 17h à 19h.

MANGER MIEUX ET MANGER JUSTE

- Pour se nourrir de bons produits en direct des producteurs locaux de votre région.
- Fruits & légumes, œufs, fromage, yaourt, viande, volaille, pain, miel, jus de fruits.

C'est gratuit et sans aucun engagement. Inscrivez vous !

Réunion d'information le mercredi 11 septembre à 18h à la Maison de Quartier.

Marche nordique *le mercredi matin*

Venez découvrir ou redécouvrir la marche nordique avec Martine BRIGOT ! Une activité ludique, sportive, accessible à toute personne bien portante … dans la bonne humeur !

En pratique :
Les mercredis 25 septembre, 16 octobre et 6 novembre de 10h à 11h30 *(les autres dates de l'année sont disponibles à l'accueil)*
- Séance indépendante les unes des autres.

Inscription :
A la Maison de Quartier *(certificat médical obligatoire / place limitée)*
12 €/ séance + adhésion ponctuelle ou annuelle à la Maison de Quartier.

Inscription Rentrée *mode d'emploi*

Comme chaque année, les anciens adhérents de la Maison de Quartier sont prioritaires jusqu'au **6 septembre 2013** pour renouveler leur inscription aux différents ateliers. *(l'adhésion passe à 24 € à partir du 7 septembre au lieu de 22 € actuellement)*.

Conditions tarifaires et réductions :
Vous pouvez bénéficier d'un tarif dégressif à partir du deuxième atelier par foyer fiscal *(5% sur l'activité la moins onéreuse)*.

Tarifs particuliers :
20% de réduction pour les étudiants, sur présentation de la carte.
La Maison de Quartier a signé une convention avec le dispositif SORTIR. Vous pouvez demander l'obtention de la carte "Sortir" auprès du CCAS.

Plus de renseignements concernant cette carte sur :
http://www.rennes.fr
CCAS, 11 place du gros chêne, Immeuble C.
Téléphone : 02 99 27 48 14 - 02 99 27 48 00

Loisirs Mix, petit retour

Le public est venu nombreux cet été, notamment pour les camps, les soirées barbecue, les gymnases et dans les espaces jeunes du quartier.
Le campement installé à Saint-Julien sur la presqu'ile de Quiberon a permis à 32 jeunes de Maurepas-Patton de gouter aux joies du camping et de prendre du plaisir grâce aux activités mises en place (surf, kayak de mer, VTT, équitation), le tout dans un cadre très agréable avec un soleil toujours au rendez-vous lors des 3 mini-camps.

Les adolescents auront également découvert le festival quartier d'été au parc des Gayeulles, avec des concerts, du cinéma en plein air et plein d'animations gratuites.

Travelling Rio

La Maison de Quartier propose à des jeunes de 14 à 17 ans de s'investir sur un **projet autour du cinéma** en faisant partie d'un groupe qui travaillera sur une programmation de courts-métrages pour le prochain festival « Travelling ».

Ce projet se fait en partenariat avec l'association Clair Obscur et d'autres espaces jeunes. Visionnage, analyse filmique et sélection par les jeunes des meilleurs films afin de définir un programme de courts qui sera diffusé lors du Festival.
Contact : Stephane COUET
02 99 27 21 19
ou jeunesse@labellangerais.org

Street Art, une exposition sur le Graff pour 2014

Valentin, Malo, Annaelle, Zoé, Kevin et Azzidine ont pu découvrir l'univers du Graff rennais par la découverte de différentes performances (Quartier d'été, Villejean, centre-ville, gare, stade de la Bellangerais). Certaines prises de vues réalisées par ces jeunes seront envoyées à **la Bibliothèque qui organise pour 2014 un concours photos ouvert à tous** :
*« Photographiez les graffs que vous croiserez au cours de vos promenades et voyages et envoyez les à **bibliotheque.bellangerais@ville-rennes.fr** »*
Les Plus originaux, les plus beaux, les plus engagés, les plus poétiques seront exposés sur la place du centre commercial à l'occasion d'une grande manifestation qui aura lieu au printemps 2014.

L'agenda culturel, sportif et associatif en un clin d'oeil

Samedi 7 sept.	**de 9h30 à 15h**	**Portes Ouvertes de la Maison de Quartier**
Mardi 10 sept.	17h30	Permanence de l'élu de quartier Marc HERVE
Mercredi 11 sept.	18h	Réunion d'information sur "La ruche qui dit oui". *Cf page intérieure*
Jeudi 12 sept.	Journée découverte de l'association Équilibre et Santé (Relaxation, Biokiné-gym, Atelier Mandala, Conférence). *Cf horaires page intérieure*	
Jeudi 19 sept.	14h	Randonnée à Liffré : Les landes de Baugé. Rdv parking La Bellangerais.
Jeudi 19 sept.	de 16h à 18h	Débuter avec Windows 1 (XP/ Vista / Seven)
Dimanche 22 sept.	Randonnée à la journée : Cancale / Saint Benoit	
Mercredi 25 sept.	de 10h à 11h30	Marche nordique avec Martine BRIGOT. *Cf page intérieure*
Jeudi 26 sept.	14h	Randonnée à Montreuil-sous-Pérouse : circuit des chênes. Rdv La Poterie.
Vendredi 27 sept.	20h30	Spectacle de théâtre par la Compagnie "Les Flagrants Délires" : Les Belles Sœurs
Samedi 28 sept.	20h30	Spectacle de théâtre par la Compagnie "Les Flagrants Délires" : Les Belles Sœurs
Jeudi 3 oct.	14h	Randonnée à Monfort Sur Meu : circuit La Porte de Brocéliande. Rdv Le moulin du Comte.
Samedi 5 oct.	14h30 et 20h30	Comédie "L'homme Prudent"de Carlo Goldoni, mise en scène par Virginie ESNAULT et interprétée par les adultes du l'atelier de théâtre de la Maison de Quartier La bellangerais. *Cf page intérieure*
Samedi 5 oct.	L'association Patton Alcooliques Anonymes fête ses 30 ans, à la Maison de Quartier. 2 réunions ouvertes exceptionnellement ce jour-là. Contacts : 06 33 22 34 05	
Mardi 8 oct.	17h30	Permanence de l'élu de quartier Marc HERVE
Jeudi 10 oct.	14h	Randonnée à La Bosse de Bretagne : Vagabondage autour de la bosse. Rdv La Poterie.
Dimanche 13 oct.	Randonnée à la demi-journée : Lassy (circuit des ruisseaux).	
Mercredi 16 oct.	de 10h à 11h30	Marche nordique avec Martine BRIGOT. *Cf page intérieure*
Jeudi 17 oct.	de 16h à 18h	Débuter avec une tablette numérique 1 (ou un smartphone) - avec Android
Jeudi 17 oct.	9h00	Randonnée à la journée : Au canton d'Antrain. Pour le repas, inscription par mail auprès de Victor. Rdv parking La Bellangerais
Vendredi 18 oct.	10h et 14h30	La vie de Smisse, compagnie Voix-off, Damien Bouvet-Clown, théâtre et objet-Tout public dès 3 ans. Dans le cadre du festival Marmaille. *Cf page intérieure*
Samedi 19 oct.	15h	La vie de Smisse, compagnie Voix-off, Damien Bouvet-Clown, théâtre et objet-Tout public dès 3 ans. Dans le cadre du festival Marmaille. *Cf page intérieure*
Mardi 22 oct.	9h30, 11h et 17h	Spectacle Concert Tôt de l'ensemble FA7- spectacle musical dès 2 mois, dans le cadre du Festival Marmaille. *Cf page intérieure*
Mardi 22 oct.	17h30	Permanence de l'élu de quartier Marc HERVE
Mercredi 6 nov.	de 10h à 11h30	Marche nordique avec Martine BRIGOT. *Cf page intérieure*